

11/21	一	麥片飯 白米, 大麥片	泡菜豬肉 梅花肉, 高麗菜, 韓式泡菜	木耳絲炒蛋 乾木耳, 雞蛋	有機味美 薑, 蒜仁, 味美菜	絲瓜魚丸湯 虱目魚丸, 絲瓜	光泉保久乳 全脂保久乳		2.7	2.4	1.2	0.3	0	1	477
11/22	二	小米飯 粳米, 小米	芋頭栗子燒雞 芋頭, 栗子, 骨腿(肉雞)	大黃瓜燴鷓鴣蛋 胡蘿蔔, 大黃瓜, 豆皮, 烏蛋	有機奶油白菜 奶油白菜, 薑, 蒜仁	白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 中排	火龍果 火龍果		6.9	1.7	1.1	0	1	0	706
11/23	三	白米飯 白米	虱目魚湯飯 虱目魚, 蛤蚧, 鮮香菇, 高麗菜, 乾香菇, 薑, 蒜仁, 骨腿, 貢丸, 鮮木耳	丁香魚炒豆乾丁 花生, 小方豆干, 青蔥, 丁香魚(魚干)			紅豆麵包 紅豆麵包		4.9	1.8	0.8	1.4	0	0	567
11/24	四	白米飯 白米	義式鮮蔬石斑魚 大蕃茄, 大粒蔥頭, 檸檬汁, 黃椒, 巴龍膽	什錦燴豆腐 板豆腐, 川耳, 鮑魚菇, 毛豆, 胡蘿蔔, 金針菇, 烏蛋	有機黑夜菜 薑, 蒜仁, 有機黑葉白菜	番茄蛋花湯 大番茄(紅色系), 雞蛋	橘子 橘子	光泉原味優酪乳 光泉原味優酪乳	2.6	2.1	1.3	0	1	0	367
11/25	五	紫米飯 白米, 紫紅米	滷排骨 醬油, 蔥, 薑, 軟排, 油包, 二砂糖, 蒜頭	雙花肉片 白花椰菜, 青花菜, 胡蘿蔔, 肉片	有機皺葉白菜 薑, 蒜仁, 皺葉白菜	瓜仔雞湯 花瓜罐頭, 薑, 骨腿(肉雞), 米酒	黑豆奶 黑豆奶		2.5	18.4	1.3	0	0	0	2020
11/28	一	麥片飯 白米, 大麥片	義式燉肉 腓子肉, 胡蘿蔔, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥	紅燒豆腐 豬里肌, 蔥, 板豆腐	有機白菜 蒜仁, 薑, 空心菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮香菇, 雞骨	光泉牛奶優酪乳 全脂優酪乳		2.6	2	0.9	0	0	1	415
11/29	二	小米飯 粳米, 小米	山藥滷雞 胡蘿蔔, 骨腿(肉雞), 山藥	螞蟻上樹 豬絞肉, 胡蘿蔔, 乾香菇, 高麗菜, 冬粉	有機青江'菜 薑, 空心菜, 蒜仁	豆腐味噌湯 薑, 高麗菜, 味噌, 板豆腐	香蕉 香蕉		7	1.8	0.9	0	1	0	739
11/30	三	鍋燒意麵 鍋燒意麵	鍋燒意麵湯底[2] 冷凍貢丸, 雞蛋, 高麗菜, 乾香菇, 鮮香菇, 梅花肉	關東煮 薑, 米血, 黑輪, 鵝鶉蛋, 杏鮑菇					3.2	2.2	1	0	0	0	554

供餐學校: 歸南國小央廚 ※本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉